



(URL: <http://www.npo@inaminoathletic.org>)



夏休み本番！！

8月に入り夏休みが10日が終わった中、生活習慣が乱れ新学期に支障をきたすようではいけません。毎朝、早く起きて子供会のラジオ体操に参加し、宿題をする。そして、アスレチックの練習日は練習に参加するという生活を送ると、とても充実した夏休みが送れることでしょう。いい夏休みにして下さい！

9月 3日(日)は秋季記録会ですよ！(明石公園陸上競技場)

夏休み練習の成果を試すチャンス！！6月に行なった場所と同じ明石公園陸上競技場で開催します。最高のパフォーマンスを期待しているので頑張りましょう！！6月より記録が伸びていると良いですね。

尚、記録会はアスレチックのメンバー**全員参加**でお願いします。
熱中症予防のための水分補給(7月号でもお知らせしました)

- ①体重をはかりましょう
練習前と練習後で体重が2%減っていたら水分不足です。
- ②服装や体調に注意
夏場は軽服にし、必ず帽子をかぶりましょう
- ③上手な水分補給のめやす
(運動前)・気温が28° まで→250ml ・気温が28° 以上→500ml
(運動中)・気温が28° まで→1時間に500ml ・気温が28° 以上→1時間に1000ml
練習で家を出る前に250CCマグカップの水を適量飲んでください。



下記日程で開催される「加古大池花火まつり」へいなみ野アスレチックも参加をし構設店を出店する予定です。皆さんも遊びに来てください。
記

- ①日 時: 平成28年8月12日(土)Pm15:00~20:30
 - ②場 所: 加古大池
- ☆夏休み(宿題は早く終わらせましょう！！)



「ご協力をお願いします」

保護者の方へ:花火大会他の、イベントに協力して頂き有難うございます。私達が活動するうえで、施設利用の問題があります、保護者(後援会)の皆様の協力によって、年間サンスポーツランドの使用が20日間程度頂いています。大変助かっています。今後とも子供たちの為にご協力をお願いします

8月の練習・試合日程



月	火	水	木	金	土	日
31	1 サンスポF	2 サンスポF	3 サンスポC・D 明石G	4 サンスポC	5 サンスポ C・D	6 サンスポ C・D
7 サンスポF F	8 サンスポC 明石G	9 サンスポF	10 サンスポF	11 サンスポC	12 休み	13 休み
14 休み	15 サンスポC	16 サンスポC	17 サンスポC・D 明石G	18 サンスポC・D	19 サンスポ C・D	20 サンスポ C・D
21 サンスポC・D	22 サンスポC・D	23 サンスポC・D	24 サンスポC・D	25 サンスポC	26 サンスポ C・D	27 サンスポ C・D
28 サンスポC	29 サンスポC	30 サンスポC	31 サンスポC・D 明石G	1 休み	2 サンスポ C・D	3 クラブチーム 記録会 明石
4 天満南小 A	5 天満小 A	6 サンスポ E	7 天満東小 中央 H	8 天満小 A	9 サンスポ C・D	10 第35回稲美 町小学生陸 上競技大会

※雨天練習中止

※夏休み練習時間の変更がある場合は連絡します。

- A→ 7:00~7:50 天満小
- C→ 8:00~9:30 いなみ野 AC
- D→ 8:00~11:00 陸上教室
- E→16:00~17:00 監督練習
- F→ 8:00~9:00 夏休み早朝
- G→16:00~17:00 明石教室
- H→17:30~19:00 中央公園

『るぶげる』を読み終えたら
「見ました」欄へチェック願
います。



(夏休み練習 C・D)
・C (8:00~9:30)ーいなみ野AC
・D (9:30~11:00)ー教室練習
いなみ野ACの児童は基本練習で終了です。

見ました